Wöchentliche Rezeptübersicht

Edition 2026 · Wochen 14–15 · Maximales Muskelwachstum · Montag bis Sonntag

22	77	7	582 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Guacamole **Abendessen**	X							1
Mangos, roh **Grundzutat**		X						1
Mehrkorn-Sauerteigbrot mit Samen **Grundzutat**	X							1
Reis, weiß, kurzkörnig, angereichert, gekocht **Grundzutat**				X				1
Calicen Smoothie Woche 10-15 **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Grüntee **VILPA-Pause 1 · Mittagessen · Frühstück**	3	3	3	3	3	3	3	21
Misosuppe **Mittagessen**				X				1
Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform **Frühstück**	X	X	X	X	X	X	X	7
Pilz-Omelett zum Frühstück **Mittagessen**					X			1
Calicen Salad Woche 12-17 **Abendessen**		X	X	X	X			4
Gurkensalat **Abendessen**						X		1
Der beste Avocado-Toast **Mittagessen**							X	1
Keto Garnelen in Kokoscreme **Mittagessen**			X					1
Kräutertee **Abendessen · Atemübungen · VILPA-Pause 2 · Meditation**	3	3	3	3	3	3	3	21

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Lachs mit cremigen Shiitake-Pilzen **Mittagessen**		X						1
Linseneintopf **Abendessen**							X	1
Pasta mit Garnelen **Mittagessen**						X		1
Tilapia und Gemüse in Folienverpackung **Mittagessen**	X							1
Apfel und Erdnussbutter **Snack**				X				1
Kefir-Snack **Snack**			X					1
Protein mit Kakao und Beeren **Snack**						X		1
Snack aus Obst und Nüssen **Snack**		X						1